



Aromatisches Za'atar-Hähnchen

mit buntem Bulgursalat



ca. 25min



2 Portionen

Na, ist der letzte Besuch auf dem Basar schon etwas länger her? Kein Problem, dieses Rezept strotzt nur so vor leckeren Gewürzen – und ist dabei gar nicht scharf. Za'atar ist eine spannende Mischung aus Sesam, Thymian, Oregano, Salz und Sumach, einem fruchtig-mediterranen Gewürz. Wer also seine Geschmacksknospen kitzeln will, wird an diesem frischen, aber sättigenden Salat mit aromatischem Hähnchen viel Freude haben.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 39.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln und mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig, **¼ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Würzsauce** einreiben.



4. Hähnchen braten

Ggf. überschüssige **Würzsauce** vom **Fleisch** abtropfen lassen und das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Salat mischen

½TL Salz in 2EL Essig auflösen. 3EL Olivenöl und **½ der restlichen Gewürzmischung** zugeben, alles zu einem **Dressing** verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur**, die **Kräuter**, die **Tomatenwürfel** und die **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.



3. Gemüse schneiden

Während der **Bulgur** kocht, die **Tomaten** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden.



6. Gut gedippt ...

Dip gefällig? In der Abteilung „einfach und köstlich“ bietet sich der Joghurtdip an: Cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig! Wer mag, kann auch ein paar Kräuter vom Bulgursalat abzweigen, fein hacken und unter den Joghurt rühren.